

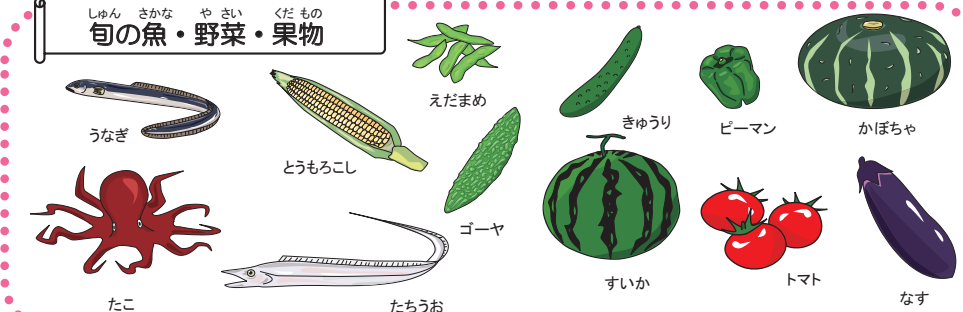
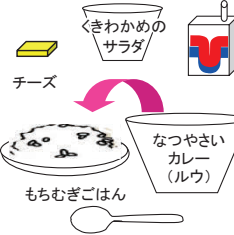
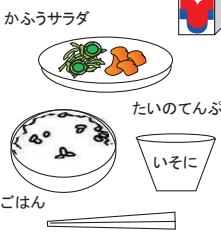

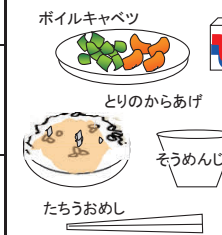
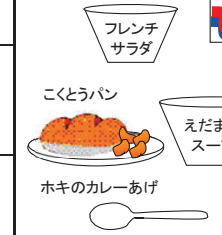










| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|---|-------|-----------|-------|-----------|-------|--|-------|--|-------|-----------|-------|-----------|-------|--|-------|--|-------|-----------|-------|-----------|-------|--|--|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|---|--|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <p>夏野菜を食べよう</p> <p>夏野菜には、トマト、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、かぼちゃ、おくら、ゴーヤなどたくさんの種類があります。これらの夏野菜には、夏の間に不足しがちなカロテンやビタミンCなどの栄養素が多く含まれていて、夏バテ防止になります。また、夏野菜は水分をたくさん含んでおり、体を冷やす効果もあります。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>夏野菜は水分補給にもなるよ。</p>  </div> <div style="width: 35%;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p>  </div> </div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>4日</p>  <p>さわやかめサラダ チーズ</p> <p>なつやさいカレー(ルウ) もちむぎごはん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>21.7g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>26.2g</td></tr> </table> | | エネルギー | たんぱく質 | 小 609kcal | 21.7g | 中 764kcal | 26.2g | <p>5日</p>  <p>かふうサラダ たいのてんぷら いそに ごはん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table> | | エネルギー | たんぱく質 | 小 613kcal | 27.7g | 中 780kcal | 34.4g | <p>6日 旬…夏野菜のスパゲティ</p>  <p>コーンサラダ デザート なつやさいのスパゲティ パン</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>21.4g</td></tr> <tr><td>中 760kcal</td><td>26.4g</td></tr> </table> | | エネルギー | たんぱく質 | 小 607kcal | 21.4g | 中 760kcal | 26.4g | <p>7日 行事食…七夕(ぞうめん汁)</p>  <p>ポイルキャベツ とりのからあげ そうめんじる たちうおめし</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 560kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 715kcal</td><td>32.4g</td></tr> </table> | | エネルギー | たんぱく質 | 小 560kcal | 26.0g | 中 715kcal | 32.4g | <p>8日</p>  <p>フレンチサラダ こくとうパン えだまめスープ ホキのカレーあげ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 663kcal</td><td>31.3g</td></tr> <tr><td>中 847kcal</td><td>39.0g</td></tr> </table> | | エネルギー | たんぱく質 | 小 663kcal | 31.3g | 中 847kcal | 39.0g |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 609kcal | 21.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 764kcal | 26.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 613kcal | 27.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 780kcal | 34.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 607kcal | 21.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 760kcal | 26.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 560kcal | 26.0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 715kcal | 32.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 663kcal | 31.3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 847kcal | 39.0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>11日 味めぐり…鳥取県</p>  <p>かきあげ じゃぶに だいせんおこわ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 560kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table> | | エネルギー | たんぱく質 | 小 560kcal | 23.0g | 中 718kcal | 29.6g | <p>12日 どれたて感謝の日…長なすのみそ汁</p>  <p>こまつなのおひたし ぶたにくのしょうがやき ながなすのみそしる ごはん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table> | | エネルギー | たんぱく質 | 小 594kcal | 26.0g | 中 746kcal | 31.9g | <p>13日</p>  <p>デザート(姫山小・清水小 県西中のみ) ちゅうか コンスープ パン</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>27.9g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table> | | エネルギー | たんぱく質 | 小 626kcal | 27.9g | 中 764kcal | 34.4g | <p>14日 いそあえ</p>  <p>りょうでくばる こいわしのからあげ わかめうどん まめいり ごこまいごはん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 726kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table> | | エネルギー | たんぱく質 | 小 581kcal | 25.0g | 中 726kcal | 31.2g | <p>15日</p>  <p>フルーツあえ ひめむぎパン えびのからあげ ようふうにこみ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>29.7g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>38.7g</td></tr> </table> | | エネルギー | たんぱく質 | 小 612kcal | 29.7g | 中 769kcal | 38.7g |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 560kcal | 23.0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 718kcal | 29.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 594kcal | 26.0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 746kcal | 31.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 626kcal | 27.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 764kcal | 34.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 581kcal | 25.0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 726kcal | 31.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 612kcal | 29.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 769kcal | 38.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>18日</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">海の日</p> | | <p>19日</p>  <p>アーモンドいり かいそうサラダ じゃがいものカレーふうみ ごはん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>21.7g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>27.2g</td></tr> </table> | | エネルギー | たんぱく質 | 小 576kcal | 21.7g | 中 742kcal | 27.2g | <p>20日</p>  <p>パンサンス こうやどうふう ちゅうかいため ごはん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 580kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table> | | エネルギー | たんぱく質 | 小 580kcal | 25.0g | 中 746kcal | 30.9g | <p>味めぐり(鳥取県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、『鳥取県』です。『大山おこわ』は、大山山麓の食材を使用したしょうゆ味のおこわで、県西部地区の郷土料理です。もち米を、にんじん、ごぼう、しいたけなどと一緒だじ汁でじっくり蒸して、作ります。モチモチとした食感とあっさりとした味付けが特長です。大山隠岐国立公園の名をとり『大山おこわ』と名付けられたのは明治以降で、旧汗入郡という地名に由来して、「汗入おこわ」として呼ばれました。</p>  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 576kcal | 21.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 742kcal | 27.2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 580kcal | 25.0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 746kcal | 30.9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) たちうお(長崎) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天(北海道) ちくわ(インド) ゴーヤ(宮崎) れんこん(徳島) 枝豆(愛媛・北海道・徳島) 大豆(北海道) かぼちゃ(中南米・宮崎・愛媛・ニュージーランド) 長なす(愛媛・熊本・松山) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本・北海道) ピーマン(宮崎・愛媛・長野) トマト(愛媛・熊本・高知・北海道) ひじき(松山) わかめ(宮城) 茎わかめ(徳島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・長野) たまねぎ(松山・愛媛) とうもろこし(北海道) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) すいか(愛媛・鳥取・石川・大分・千葉・山形・長野・新潟)

※ (小) は小学校のみ、(中) は中学校のみ使用する食品を記載しています。
 ※ 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
 ※ 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
 ※ 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づいて算出しています。

味めぐり…日本の味めぐり献立
 旬…旬の食材を生かした献立
 どれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立

※ 週に1回程度みかんジュースがつきます。
 ※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
 ※ 保護者の皆様へ…食物アレルギーなどの心配のある方は、献立(材料)の確認をしてください。また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
 ※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html>

